

HOITAVA HENGITYS HB[®] -HARJOITUKSET

Hoitavan Hengityksen tavoitteena on normalisoida häiriintynyt hengitys. Tämä tarkoittaa liian suuren hengitysvolyymien pienentämistä, pinnallisen hengityksen syventämistä, kiihkeän hengityksen rauhoittamista sekä epäsäännöllisen hengityksen tasoittamista. Elimistö ja hengityskeskus ohjataan terveeseen hengitykseen arkihengitystä korjaamalla sekä säännöllisillä hengitysharjoituksilla.

VÄHENNETTY HENGITYS

Tässä harjoituksessa hengitystä kevennetään vetämällä sisään hieman tavallista vähemmän ilmaa.

- Istu rennosti selkä suorana.
- Hengitä sisään hieman normaalia lyhyempi ja ilmamäärältään pienempi sisäänhengitys. Anna uloshengityksen tapahtua vapaasti.
- Jatka tätä **hieman** normaalia pienempää hengitystä pitäen rintakehän, hartioiden ja kaulan alue mahdollisimman rentona.
- Harjoituksen alussa hengitys voi kiihtyä, mutta rauhoittuu, kun harjoitusta jatketaan.

Harjoituksen tärkeimmät elementit ovat lievä lisähengittämisen tarve, ”ilmanälkä” sekä kehon rentous. Hengityksen vähentäminen ei saa olla liian voimakasta, tai stressaavaa.

Harjoituksen tulisi kestää yhtäjaksoisesti vähintään 5 minuuttia. Tässä ajassa hengityskeskus alkaa ”uudelleenohjelmoitumaan” pienemmälle hengitykselle. Voit tehdä myös pidempää harjoitusta, tai useampia 5 minuutin jaksoja.

HIDASTETTU ULOSHENGITYS

Tässä harjoituksessa hidastetaan ja pidennetään uloshengitystä puhaltamalla se rauhallisesti vastusta vasten.

Pillihengitys

- Puhalla koko uloshengitys rauhallisesti pillin kautta ja anna sisäänhengityksen virrata vapaasti nenän kautta.
- Toista: rauhallinen uloshengitys pillin kautta – esteetön sisäänhengitys nenän kautta.
- Pyri saavuttamaan yhtäjaksoinen ja rauhallinen rytmi. Huolehdi, että koko uloshengitys tulee kontrolloidusti pillin kautta. Älä kiirehdi, vaan anna hengitysten väliin tulla tauko, jos mahdollista.
- Aktiivisen uloshengityksen jälkeen sisäänhengitys vaan tapahtuu ja pallea vetää ilman keuhkojen alaosaan saakka automaattisesti.
- Lisää uloshengityksen vastusta asettamalla rullattu paperinpala pillin toiseen päähän.

Pillin antama vastus aktivoi pallealihasta ja saa keskivartalon lihakset tekemään enemmän töitä työntäessään ilmaa ulos. Samalla jumppaa saavat myös kielen tyvi sekä nielun rakenteet. Tee harjoitusta 2-3 x 15 min/pv.

Huulirakohengitys

- Tehdään samoin kuin pillihengitys, mutta nyt uloshengityksen vastus tehdään huulilla ja hampailla.
- Uloshengitys tapahtuu pienestä huuliraosta, hampaat voivat olla kevyesti yhdessä.
- Hengitä pitkä, rauhallinen uloshengitys kapeasta huuliraosta ja anna sisäänhengityksen virrata nenän kautta.

Huulien antama vastus ei anna samanlaista lihasjumppaa kuin pilli, mutta sillä saadaan hengitys ’haltuun’, jolloin hengitystä on helpompi hidastaa.